

## «خبير لياقة: البريميرليج يلعب باللاعبين» الروليت الروسي





### متابعة: ضمياء فالح

أجمع المراقبون على خطورة غياب لاعبي الدوري الإنجليزي الممتاز عن التمرينات حتى 30 أبريل المقبل على أقل تقدير. ووصف خبير اللياقة رايموند فيرهيين الذي عمل في برشلونة ومانشستر سيتي ومنتخب ويلز، غيابهم 8 أسابيع بـ«لعب الروليت الروسي». وقال فيرهيين: «يجب أن تكون الاستعدادات مثالية لاستئناف اللعب، وإلا سنكون مثل لاعبي الروليت الروسي نجازف

بصحة اللاعبين، الإجازة وسط الموسم عموماً 4 أسابيع، وهناك من 4 إلى 6 أسابيع إعداد للاعبين قبل انطلاق الموسم، لكن في حالة التوقف هذه سيكون اللاعبون بلا نشاط ل 8 أسابيع؛ لذا يحتاجون على الأقل ل3 أسابيع إعداد. مستوى اللياقة سيكون منخفضاً الآن أكثر من إجازة قبل الموسم؛ لأنهم بلا لعب، بينما كانوا في إجازة قبل الموسم يخوضون مباريات ودية أو يلعبون مع أصدقائهم».

تابع فيرهين: «إذا لم يحصل اللاعبون على مدة كافية من التمرن والاستعداد، سترتفع الإصابات وخصوصاً العضلية، لسنا بحاجة لعقل إينشتاين لإدراك هذه المخاطر. إذا استعجلتم عودة اللاعبين سيتعرضون للإصابة قبل المباريات، التمرينات يجب أن تنطلق من الصفر إلى 1، ثم 2، ثم 3، وخلاف ذلك سيتراكم الشعور بالتعب لدى اللاعبين بين المباريات ويبدأون المباراة التالية وهم خاسرون للتعافي الكامل. نظام الأعصاب سيصبح أكثر بطئاً، والرسائل من النظام العصبي إلى العضلات ستستغرق وقتاً أطول، ولهذا تحدث إصابات الشد العضلي أو الكاحل أو إصابة الرباط الصليبي، وهي الأسوأ وتكلف الأندية مبالغ ضخمة

### الصحة النفسية

وتعد الصحة النفسية للاعبين مهمة أيضاً، وقد سارع نادي ليفربول متصدر الدوري الممتاز، لمساعدة نجومه على تجاوز محنة توقف الدوري ومخاوف ضياع أول لقب منذ 30 عاماً. وقدم لي ريتشاردسون (51 عاماً) الطبيب النفسي في النادي، نصائح للاعبين في كتيب «الصحة الذهنية والعافية» مطلع الشهر الجاري، وورد في مقال فيه تحت عنوان «التسليم والسيطرة»: «ماذا سيحدث في ما يخص قرارات البريميرليج، وماذا سيحدث لو خرج الفيروس عن حدود السيطرة؟ كل ما نستطيع التحكم فيه، هو أنفسنا وردة فعلنا، وتحدي المحافظة على سلامة عقولنا. نسلم لما هو خارج عن سيطرتنا ونسيطر على ما نستطيع التحكم فيه، وهو عقلنا. نتطلع لتجاوز محنة الفيروس، لكن كما قال المدرب كلوب: كرة القدم ليست أهم شيء في الحياة، صحة وأمان الجميع أهم بكثير».

وشجع الخبير اللاعبين على التنفس بعمق ثم حبس النفس بعض الوقت في حال الشعور بالضغطات النفسية، وأضاف ريتشاردسون مدرب شسترفيلد وواتفورد، ولاعب بلاكبيرن وأولدهام السابق: «بدء اليوم بتمرين التنفس لتجنب الشعور بالقلق، واستخدام فرشاة الأسنان يحافظ على نظافتها والتنفس بعمق جيد للصحة الذهنية».

وفي مقال تحت عنوان «إدارة الحجر» حذر ريتشاردسون من مخاطر الشعور بالملل. وأضاف: «يجب على اللاعبين انتهاز الفرصة لتوطيد علاقتهم بالعائلة، وعدم التركيز على مواقع التواصل الاجتماعي أو الشعور بالقلق مما سيفعله النادي حيال عقودهم، الكثير من الناس يفقدون أحبائهم في هذه الأزمة؛ لذا علينا أن نبتعد عن المزاح وعن أي شيء». «يعتبر عدم مراعاة لمشاعرهم

### إضافة جيدة

وانتدب ليفربول ريتشاردسون في نوفمبر الماضي، ووصف المدرب كلوب تعيينه بالقول: «لي ريتشاردسون إضافة أخرى لما نحاول القيام به هنا، نحاول أن نضمن صحة اللاعبين النفسية، وما هو مميز في لي، هو أنه كان لاعباً سابقاً ومدرباً، ثم قرر أن يصبح طبيباً نفسياً في مجال الرياضة. إنها مهنة ممتعة فعلاً، وهو شخص رائع والأهم من هذا أنني «لست بحاجة لإقناع اللاعبين بالتحدث معه؛ لأنه خلوق ومحبوب والأولاد فرحون لأنه موجود عندما يحتاجون مساعدة

وتلعب الحرب النفسية دوراً محورياً في عالم الكرة، وقد كشف أسطورة نيوكاسل وهداف إنجلترا التاريخي ألن شيرر، أن الحرب التي لعبها على الأيرلندي روي كين أسطورة مانشستر يونايتد، وتحديداً شجار سبتمبر 2001 عندما فاز نيوكاسل على ضيفه اليونايتد 3-4 في ملعب سانت جيمس بارك. وقال شيرر: «حصل على البطاقة الحمراء وأنا ابتسمت، لا أصدق أنه وقع في فخ الصغير». لم ينته الشجار عند خروج كين؛ بل انتظر الأيقونة الذي فاز بـ 7 ألقاب دوري مع اليونايتد، غريمه في النفق بعد الصافرة. ويضيف شيرر: «رأيت أنه ودخان الغضب يصعد من أذنيه عندما كان يخرج. قلت في نفسي هل أركض خارج النفق أم أصعد فوقه؛ لأنني تيقنت أنه سينتظرنني في بداية النفق ثم انتهى بي الحال لقول: شكراً وصافحته، وتجنبنا النظر لعينه».

#### علاقة معقدة

وتحدث كين من جهته عن الحادثة في 2014 بعد عمل النجمين السابقين في استوديو التحليل، وقال: «بناء الجسور بيننا صعب، لا يزال كل واحد منا يكره الآخر». واشتهر كين على مدى الـ 12 عاماً في اليونايتد بكثير من الشجارات، أبرزها لكمه لعين حارس الفريق الدنماركي بيتر شمايكل، على هامش جولة قبل الموسم الآسيوية في 1997، وشجاره مع ماكارتني في 2002، واصفاً ملعب تمرينات المنتخب بـ «مرآب سيارات»، ثم تشاجر مع الفرنسي باتريك فييرا أسطورة أرسنال؛ لأنه حاول التنمر على زميله جاري نيفيل أثناء المصافحة قبل الصافرة.